

zuletzt aktualisiert am: 12.03.2012

URL: <http://www.rp-online.de/gesundheit/rueckenschmerzen/rueckenschmerzen-enden-zu-oft-auf-dem-op-tisch-1.2743167>

Tipps vom Chirurgen

Rückenschmerzen enden zu oft auf dem OP-Tisch

VON TANJA WALTER - zuletzt aktualisiert: 12.03.2012 - 07:47

München (RPO). Rückenschmerz zählt zu den Volkskrankheiten: Vier von fünf Erwachsenen haben im Laufe des Lebens einmal starke Rückenschmerzen. Zu oft endet der Leidensweg auf dem Operationstisch, um wieder schmerzfrei zu werden, sagt Rückenchirurg Dr. Michael Schubert.

Bei den meisten müssten die Rückenprobleme nicht sein, ist sich der Münchener Rückenspezialist sicher. Jedes Jahr sind es in Deutschland rund 30.000 Menschen mit Bandscheibenvorfällen, die sich unters Messer legen: "Doch acht von zehn Operationen sind überflüssig", warnt der Münchener Wirbelsäulenchirurg Dr. Michael Schubert. Nur in maximal fünf Prozent der Fälle rühre der Rückenschmerz von der Bandscheibe her.

Wenn es die Bandscheibe ist

Steckt tatsächlich die Bandscheibe hinter den Beschwerden, könne mit herkömmlichen Therapien – zu denen auch eine Schmerzbehandlung zähle – innerhalb von vier bis sechs Wochen eine deutliche Besserung erreicht werden. Dennoch sollte man Lähmungserscheinungen in Bein und Fuß oder anderen Körperregionen als Alarmsignale wahrnehmen und etwas grundlegend verändern.

In vielen Fällen lassen sich Bandscheibenvorfälle auch ohne OP therapieren, in anderen Fällen ist die Schmerzlinderung durch eine OP nicht nachhaltig. Über kurz oder lang werde der Patient wieder von Rückenschmerzen geplagt, wenn er seine Rückenmuskulatur nicht gezielt trainiert.

"Ziel muss es deshalb sein, seinen Rücken so zu stärken, dass die Wahrscheinlichkeit, einen Bandscheibenvorfall zu erleiden, möglichst gering ist", erklärt der Rückenchirurg. Beginnen kann man mit einem Programm, das die Muskulatur aufbaut allerdings erst, wenn die akute Schmerz- und Entzündungsphase überwunden ist.

Wann eine Operation nötig ist

Anders ist die Situation, wenn konservative Therapiemaßnahmen versagen und der Patient weiterhin schmerzgeplagt ist, nach einem Bandscheibenvorfall eine akute Blasen-Mastdarm-Störung oder ein schwerer Nervenausfall vorliegt, zum Beispiel ein Fuß nach unten klappt. "Das ist dann ein echter Notfall", so Dr. Schubert. Er empfiehlt in jedem Fall ein möglichst schonendes OP-Verfahren. Durch endoskopische Verfahren lassen sich nicht nur lange Krankenhausaufenthalte, sondern auch stationäre Rehabilitation vermeiden.

Da der Einstich nur ein paar Millimeter groß ist, ist der Patient nach wenigen Tagen wieder einsatzbereit. Soweit aber soll es im besten Fall gar nicht erst kommen. Man einiges dafür tun, dass man von Rückenschmerzen verschont bleibt. "Dabei kommt es gar nicht so sehr darauf an, dass man unbedingt in Fitnessstudios bestimmte Kräftigungsübungen für den Rücken macht", erklärt der Chirurg. Sinnvoll kann das sein, wenn bereits Rückenprobleme bestehen und klar ist, dass Bauch- und Rückenmuskulatur zu schwach sind.

Das können Sie selbst tun

Die beste Vorbeugung ist einfach Bewegung. Selbst Patienten mit akuten Beschwerden tun gut daran, sich nicht zu sehr zu schonen, sondern sich moderat weiterzubewegen. Denn der menschliche Körper ist genetisch auf viel Bewegung ausgerichtet. Viele Erkrankungen in der heutigen Zeit entstehen durch Bewegungsmangel. Obwohl es oft kontraproduktiv ist, sich bei Rückenschmerzen nicht zu bewegen, sind Ruhe, Spritzen, Wärme- und Kälteanwendungen das, was Ärzte statt Bewegung verordnen. Das ergibt sich aus einer Studie, die Dr. Eva-Kristin Renker an der Uni Heidelberg anstellte.

Die besten Chancen auf schnelles Wohlbefinden haben Patienten nach den Ergebnissen der Studie, die ganz normal weiterleben. Sich bewegen und in der schlimmen Phase höchstens kurzzeitig Schmerzmittel einnehmen. Konträr im Gegensatz dazu steht die Behandlungspraxis: Regelmäßige Interviews der Heidelberger Forscher mit 630 Patienten aus 200 orthopädischen Praxen in ganz Deutschland ergaben, dass die Orthopäden am häufigsten Physiotherapie verordneten und daneben passive Maßnahmen wie Spritzen, Tabletten sowie Wärme- oder Kälteanwendungen.

Als Gründe dafür nennen die Autoren der Studie, alte Therapieempfehlungen, denen die Ärzte offenbar nachhängen. Zum anderen zeigte die Befragung auch, dass Patienten subjektiv den Eindruck haben, Ruhe helfe am besten gegen ihre Schmerzen. Ihre Erwartungshaltung könnte dazu führen, dass Ärzte, um Patientenwünschen nachzukommen, die ärztlichen Leitlinien nach hinten schieben.

Rückenfreundliche Sportarten

Besonders geeignet sein zur Vorbeugung statt der Spritzkur Sportarten wie Schwimmen, bei dem man Bewegungen wie in der Schwerelosigkeit durchführt und dadurch den Rücken entlastet. Nordic-Walking, zügiges Spazierengehen, Fahrrad fahren und Aqua-Jogging gehören ebenso zu den rückenfreundlichen Sportarten.

© RP Online GmbH 1995 - 2010
Alle Rechte vorbehalten
Vervielfältigung nur mit Genehmigung der RP Online GmbH

Artikel drucken